

سیلوا خوزه، Silva, Jose / ۱۹۱۴

کنترل ذهن براساس دینامیک ذهنی سیلوا / نویسنده خوزه سیلوا، رابرت گلدمن،  
برگردان مجید پزشکی / تهران: انتشارات نسل نواندیش ۱۳۷۸

۳۶۵ ص

ISBN: 978-964-671-405-2

فهرستویسی براساس اطلاعات فیزی (فهرستویسی پیش از انتشار)  
عنوان اصلی:

The Silva mind Control method of mental dynamics

۱- شفای روانی سیلوا، الف. گلدمن، رت. Burt, Goldman به پزشکی، مجید، ۱۳۷۷-

مترجم: ج. عنوان

کتاب / ۱۱۴۱ / BF

۱۳۷۷

۱۵۸۹

۷۷۹۹۰۲ م

## کنترل ذهن

نویسنده: خوزه سیلوا

مترجم: مجید پزشکی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: سی‌ام

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱-۴۰۵-۲

ISBN: 978-964-671-405-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.  
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

## فهرست

- بخش نخست: اصول اساسی متد کنترل ذهن سیلوا..... ۱۳
- فصل نخست: نخستین گام مراقبه..... ۱۵
- فصل دوم: نگرش عاشقانه..... ۳۱
- فصل سوم: پنج راز شاد زیستن..... ۵۱
- فصل چهارم: هفت اصل قدرت..... ۶۱
- فصل پنجم: تصاویر ذهنی طلایی..... ۷۷
- بخش دوم: سازوکار ذهن..... ۹۱
- فصل ششم: استرس و تنش..... ۹۳
- فصل هفتم: ترس، خوش بینی، دلیری..... ۱۰۹
- فصل هشتم: احساس گناه و بخشش خود..... ۱۱۹
- فصل نهم: کنترل خشم..... ۱۳۳
- فصل دهم: خودباوری..... ۱۴۵
- بخش سوم: برنامه ریزی: گذشته، اکنون، آینده..... ۱۶۱
- فصل یازدهم: برنامه ریزی های گذشته و برنامه ریزی از نو..... ۱۶۳
- فصل دوازدهم: برنامه ریزی برای رسیدن به هدف..... ۱۷۱
- فصل سیزدهم: خود گذشته، خود آینده..... ۱۸۱
- بخش چهارم: توان افزایی..... ۱۹۵
- فصل چهاردهم: هواست، باور و انتظار..... ۱۹۷
- فصل پانزدهم: واژه های توان افزا..... ۲۱۳
- فصل شانزدهم: کنترل وزن..... ۲۳۳
- فصل هفدهم: قربانی شرایط نشوید و تعیین کننده باشید..... ۲۳۹
- فصل هجدهم: پرانگیزی و بی انگیزی..... ۲۴۵
- فصل نوزدهم: پرورش حواس و احساسات..... ۲۵۹

- بخش پنجم: بهبود روابط با دیگران ..... ۲۷۱
- فصل بیستم: آگاهی از روابط ..... ۲۷۲
- فصل بیست و یکم: حل مسائل خانوادگی ..... ۲۸۹
- فصل بیست و دوم: چگونگی برخورد با منفی‌باف‌ها ..... ۲۹۹
- بخش ششم: کار و پیشه ..... ۳۰۷
- فصل بیست و سوم: چگونگی هدف‌گذاری و رسیدن به هدف ..... ۳۰۹
- فصل بیست و چهارم: نیروی مذکر و نیروی مؤنث ..... ۳۱۷
- فصل بیست و پنجم: موفقیت شغلی ..... ۳۲۹
- فصل بیست و ششم: موفقیت در کارهای شخصی ..... ۳۴۱
- بخش هفتم: تغییر و دگرگونی ..... ۳۵۲
- فصل بیست و هفتم: دشواری‌های تغییر کردن ..... ۳۵۵

## یادداشت مترجم

انسان ساخته و پرداخته ذهن خود است. او دنیا را آن گونه درک می‌کند که در ذهنش می‌پندارد درک می‌کند! ذهن پیوندهنده روح با جسم و فرمانروای جسم است. هیچ رویدادی بدون دخالت و آگاهی ذهن در بدن رخ نمی‌دهد و بین ذهن و بدن پیوندی تنگاتنگ وجود دارد. بی‌گمان یکی از مرزهای دانش که درنوردیدن آن می‌تواند زندگی بشر را دگرگون کند کشف و شناسایی چگونگی این پیوند و ارتباط است.

ذهن به اسبی چموش می‌ماند: اسبی توانمند و نیرومند که اگر بتوانیم آن را رام و مهار کنیم و بر آن سوار شویم، ما را تا به آنجا می‌رساند که به جز خدا نبینیم. اما اگر بدون مهار و کنترل کردن اسب، بر آن سوار شویم چنان ما را بر زمین می‌زند که گاه شاید دیگر نتوانیم از روی زمین بلند شویم.

چگونگی مهار و کنترل ذهن و شیوه‌های بهره‌برداری از نیروی بی‌کران آن دانش نوپایی است که دیرزمانی از پدیداری آن نمی‌گذرد. خوزه سیلوا یکی از اندیشمندانی است که با آن که در

هیچ مدرسه و کلاس درسی شرکت نکرده است، درس‌های بسیاری درباره دانش کنترل ذهن برای آموختن به ما دارد.

«متد کنترل ذهن سیلوا» امروز در بیش از صد و سی کشور دنیا - و از جمله در ایران - آموزش داده می‌شود و تاکنون میلیون‌ها تن با بهره‌برداری از این شیوه و کنترل ذهنشان توانسته‌اند به دستاوردهایی بزرگ و چشمگیر دست یابند.

هیچ رویدادی در دنیای بیرون رخ نمی‌دهد مگر آن‌که پیش از آن در دنیا ذهن رخ داده باشد. برای این که دنیای زیبا برای خود بیافرینید نخست باید ذهن خود را زیبا کنید و برای این که ذهنتان را زیبا کنید پیش از آن باید مهار و کنترل ذهنتان در دست گیرید.

امیدوارم با خواندن این کتاب، ذهنی زیبا و توانمند و در پی آن دنیایی سرشار از زیبایی‌ها برای خود بیافرینید.

مجید پزشکی

تیرماه ۱۳۷۷